

# LA RECETTE *du* LUNDI

crackers maison aux graines, piment d'espelette & huile d'avocat

crackers



## INGRÉDIENTS

### Produits du Comptoir à utiliser

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive Liokarpi
- Produits du Comptoir à utiliser
- Huile d'avocat
- Fleur de sel au piment d'Espelette
- Poivre long râpé ou pilé
- Graines de courge
- Graines de tournesol
- Graines de sésame
- Graines de lin
- Graines de pavot bleu
- Graines de sarrasin bio

Une pincée de zaatar,

### Ingrédients frais

- Pour une grande plaque :
- 120 g de farine
- 40 g de flocons d'avoine ou farine complète
- 3 cuillères à soupe d'huile d'avocat
- 6 à 7 cuillères à soupe d'eau
- 5 à 6 cuillères à soupe de graines mélangées
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette
- 1 petite pincée de poivre long râpé ou pilé
- 1 petite pincée de zaatar
- Fleur de sel au piment d'Espelette pour la finition



Pour environ 30 crackers



## PRÉPARATION :



1. Mélange la farine, les flocons d'avoine, les graines, le piment d'Espelette, le poivre long et une petite pincée de zaatar.
2. Ajoute l'huile d'avocat, puis l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une pâte souple.
3. Étale très finement la pâte entre deux feuilles de papier cuisson.
4. Retire la feuille du dessus, puis pré-découpe les crackers au couteau.
5. Ajoute quelques graines sur le dessus, puis enfourne à 180 °C pendant 15 à 20 minutes.
6. À la sortie du four, ajoute une belle pincée de fleur de sel au piment d'Espelette.
7. Laisse refroidir avant de casser les crackers. C'est là qu'ils deviennent bien croustillants.

